**Детские страхи**

**

«Давай убежим сразу, если Баба Яга придет?» - просит дрожащий малыш маму на новогоднем утреннике. «Не бойся! Она не настоящая, это переодетая воспитательница! Ведь ты большой, а трусишь, как девчонка!»

Взрослые пытаются убедить ребенка в том, что никакой опасности не существует. Но страх ребенка не поддается логике. Разум его пока плохой советчик. Возникший страх стремительно нарастает, и ребенок впадает в истерику или цепенеет. Довольно часто дети боятся темноты, громких звуков, незнакомых людей, сказочных персонажей (даже таких положительных, как Дед Мороз или Клоун), боятся воды или насекомых.

Происхождение страхов у детей достаточно сложная проблема. В возникновении страхов велика роль *инстинкта самосохранения*. Ребенок боится всего, чего не знает. Умственное развитие детей имеет прямое отношение к характеру детских страхов. Умственно неполноценный ребенок может ничего не бояться, но такое бесстрашие - по недомыслию. Полноценно развивающийся ребенок активно интересуется окружающим миром. И если не получает исчерпывающих ответов на свои вопросы, то домысливает и придумывает сам, и это не лучший вариант, так как **фантазия и неведение** в таком случае порождают страхи.

Откуда еще появляются страхи?

**По наследству.** Если мама или бабушка боится, например, собак, грозы, или подземного перехода, то есть большой шанс, что и ребенок будет бояться того же. Дети тревожных мам, готовых во всем вокруг видеть опасность для своего малыша, вырастают сверхосторожными и боязливыми. А все потому, что на каждом шагу мама предупреждает: «Осторожно! Машина! Осторожно! Хулиганы!» И ребенок привыкает жить в тревоге.

**Гиперопека.** Больше всего возникает страхов у «домашних» детей, которых постоянно опекают, стараются все предусмотреть, «подложить соломки». Детям не дают постигать мир путем проб и ошибок. В школе впервые им приходится приспосабливаться к чуждому и враждебному миру, постигать сложную науку общения без опекунов. Еще больше страхов возникает, если опека сопровождается угрозами, жестоким обращением, физическими наказаниями.

**Безразличие**. Это другая сторона гиперопеки. Лишенный эмоционального приятия, ребенок многое понимает не так, а многого не понимает совсем. Ребенок начинает бояться всего подряд, потому что живет в придуманном, нафантазированном мире, потому что целыми днями смотрел мультики и играл один, представляя самые разные ситуации.

**Неблагополучная семья.** Это семья, где происходят конфликты между родственниками на глазах у детей. Особенно сильная тревожность возникает у детей, выросших в атмосфере враждебности и отчуждения между окружающими. Например, такая ситуация складывается перед разводом, когда родители только формально вместе, а эмоционально они друг другу чужие. Или в неполной семье, где ребенка воспитывают мать и бабушка, которые до сих пор выясняют отношения друг с другом.

**«Неправильное» воспитание.** Страхи у мальчика нередко бывают связаны со стремлением отца вырастить из него «настоящего мужчину». При этом почему-то подразумевается, что настоящий мужчина ничего не боится. Хотя на самом деле абсолютное отсутствие чувства страха наблюдается только у людей с психическими отклонениями. У всех остальных благодаря страху включается инстинкт самосохранения, и это способствует нормальному развитию. Сыну хочется, чтобы отец был им доволен, и в результате он начинает бояться быть самим собой и старается скрыть свои эмоции.

Страх несоответствия закладывается с раннего детства. Нередко мы, родители, сами того не замечая, из лучших побуждений внушаем ребенку мысль о том, что он не такой, каким должен быть. А ребенок постоянно боится не угодить, разочаровать. Ему начинает казаться, что он хуже всех вокруг. Он перестает проявлять инициативу, считает себя недостойным любви, во всех неприятностях винит себя. В результате постепенно утрачивается интерес к жизни, начинаются болезни. Например,  может возникнуть бронхиальная астма, кожные высыпания, головные боли.

**Травмирующий опыт.** Страх порождает и неприятное событие. Например, ребенок, который упал с качелей, может бояться качаться на них всю оставшуюся жизнь.

Дети, появившиеся на свет в результате преждевременных, затяжных или патологических родов,  более нервные, психически уязвимые и подвержены страхам. Самая неблагоприятная ситуация складывается, если младенец сразу после родов попадает в больницу и находится отдельно от матери.

Детей никогда не следует пугать ради послушания ничем и никем: ни дядей, ни волком, ни полицейским. Воспитание страхом - жестокое воспитание. Последствия его - тревожная мнительность, чрезмерная осторожность, пассивность.

Родители никогда не должны стыдить ребенка за испытываемый страх. Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать страх. Стремясь избавиться от страха, лишенный помощи родителей, он прибегнет к действиям, которые закрепятся как вредные привычки: начнет сосать язык, палец и т.д.

Ребенка никогда не следует оставлять одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего.

Страхи успешно устраняются с помощью рисунка, игры, активного познания мира с помощью взрослых. Если самостоятельно не удается избавиться от страха - следует обратиться за помощью к специалистам: психологам, психотерапевтам. Изжитие страхов приводит к иному качеству жизни: большему доверию к людям, к доброте и оптимизму.

**Педагог-психолог Щур Марина Николаевна**